



Anhörung am 09. April 2008, Thema „Onlinesucht“

Gabriele Farke (Vorstand HSO e.V.)

hier: Antworten auf Ihren Fragenkatalog aus der Beratungspraxis

1. **Handelt es sich bei Onlineabhängigkeit bzw. Medienabhängigkeit um eine neue Form der Sucht oder nur um die Ausprägung anderer Erkrankungen?**

Es handelt sich um eine neue Art der Abhängigkeit, die aber durchaus vergleichbar mit anderen - nicht nur substanzungebundenen, sondern auch substanzgebundenen - Süchten wie z.B. Alkoholsucht ist. Den Beweis erbringt die Charité Berlin in ihrer aktuellen Studie (ISFB), Dr. Wölfling. Für den Missbrauch des PCs und Internets ist derzeit alternativ eine Orientierung am pathologischen Glücksspiel (ICD-10, DSM-IV-TR) möglich.

Keine Suchterkrankung kommt alleine, es sind immer "Comorbiditäten" (Begleiterkrankungen) feststellbar. Das heißt also: Ist jemand als z.B. als spielsüchtig diagnostiziert, ist dies die Hauptdiagnose, und wenn die Person dazu auch noch depressiv ist, oder eine Zwangserkrankung oder eine Essstörung etc. aufweist, dann ist dies die Begleiterkrankung einer Sucht.

Dass während einer Mediensucht häufig Depressionen, Verhaltensstörungen oder eine Parallelsucht auftreten oder vorangingen, ist bei allen anderen Abhängigkeiten in gleicher Weise anzunehmen, denn kein glücklicher, unbelasteter, ausgeglichener und selbstbewusster Mensch flüchtet in eine Sucht, in welche auch immer. Onlinesucht weckt oder verstärkt diese Begleiterkrankungen möglicherweise massiv. Ein depressiver Mensch z.B. wird durch seine Onlinesucht noch depressiver, da isoliert und ausgegrenzt.

2. **Wie lassen sich Onlineabhängigkeit und Medienabhängigkeit definieren? Welche wissenschaftlichen Erkenntnisse gibt es zum Krankheitsbild Onlineabhängigkeit und Medienabhängigkeit und wo besteht ggf. noch Forschungsbedarf?**

Leider gibt es bis heute (2008) für die Onlinesucht noch keine eigenständige Diagnose. Als Maßstab gelten daher Suchtkriterien, wie sie für stoffgebundene Abhängigkeiten sowie Verhaltenssüchte wie der Glücksspielsucht verwendet werden (Quelle: Dtsch Ärztebl 2007; 104(38): A 2560-4):

- positive Auswirkung auf die Stimmung bis hin zu Euphorie bei Ausübung des Verhaltens
- herausragender Stellenwert im Leben des Betroffenen, so dass Fühlen, Denken und Handeln davon dominiert werden. Wichtige Aktivitäten werden zugunsten der Mediennutzung reduziert oder ganz aufgegeben
- ein unwiderstehlicher Wunsch nach Ausübung (Craving)
Toleranzentwicklung: Eine immer höhere Dosis des Mediums wird benötigt, um die gleiche Wirkung auf die Stimmungslage zu erzielen.
- Entzugssymptome und Rückfallneigung bei dem Versuch zu pausieren (Abstinenzunfähigkeit).
Unruhe, Nervosität, Gereiztheit, außerordentliche Aggressivität, Unzufriedenheit)
- Kontrollverlust, sobald mit dem Konsumverhalten begonnen wird
Der Konsum erfolgt regelmäßiger und länger als intendiert. Versuche zur Reduktion bleiben erfolglos oder unterbleiben aus Versagensangst

- fortgesetztes Problemverhalten trotz zwischenmenschlicher Konflikte
Es kommt unverhältnismäßig häufig zu Trennungen in Partnerschaften und von Kindern
- Rückzug aus gewohnten Lebensbereichen

Bei kaum einer Sucht ist die Dunkelziffer allerdings so hoch wie bei der Onlinesucht. Bisher wird nur ein kleiner Teil der Betroffenen professionell behandelt. Es existieren einige Studien zur Onlinesucht, die aber längst noch nicht repräsentativ sind. Es müssen unbedingt weitere Studien folgen, um so auch das spezielle Suchtverhalten darlegen zu können.

3. **Welche Symptome gibt es? Welche Auswirkungen hat Onlineabhängigkeit auf die Betroffenen und deren Umfeld?**

Die Betroffenen vereinsamen nach einem langfristigen Suchtverhalten völlig. Bedingt durch den exzessiven Medienmissbrauch verlieren sie jeglichen Bezug zur Realität. Nicht selten verlieren sie regelrecht, im realen Leben mit Menschen umzugehen oder sich überhaupt noch in der Realität zurechtzufinden. Jobverlust, Rückzug und/oder Trennung aus dem Familienleben, Abkapselung vom sozialen Umfeld stehen auf der Tagesordnung eines Onlinesüchtigen.

Die Angehörigen werden vor allem bei der Onlinesucht ihrer PartnerInnen/Kinder völlig allein gelassen. Anders als bei Alkoholabhängigen finden diese Angehörigen keinerlei Hilfestellung. Dazu kommt völliges Unverständnis für dieses Suchtverhalten. In der Beratungspraxis haben wir es täglich mit Eltern und/oder PartnerInnen zu tun, die über ein äußerst und unvorstellbar aggressives Verhalten der Betroffenen berichten. Eltern werden von ihren Kindern teilweise geschlagen oder in den „Schwitzkasten“ genommen, falls diese versuchen, den Internetkonsum zu unterbinden. Gerade auf dem Gebiet der Angehörigen-Hilfe muss dringend etwas geschehen! Hier müssen dringend Aufklärung betrieben und konkrete Verhaltensmöglichkeiten aufgezeigt werden!

Durch die somatischen, psychischen und sozialen Folgen des Missbrauchs entsteht ein in seiner Tragweite noch weit unterschätztes gesellschaftliches Problem, dem sich auch das Gesundheitswesen stellen muss.

4. **Wie groß ist die Prävalenz des Problems? Welche Dimension hat die Problematik Onlinesucht insbesondere auch im Vergleich zu stofflichen Süchten und anderen nicht-stofflich gebundenen Süchten? Ist die Gleichsetzung der Onlinesucht mit der Alkoholsucht zulässig? Mit welchen anderen Krankheiten geht die Online- bzw. Medienabhängigkeit oftmals einher? Welche Auswirkungen hat diese Krankheit auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen?**

Vergleich/Gleichsetzung zur Alkoholsucht: siehe unter Punkt 1. Dennoch ist in der Praxis ein Onlinesüchtiger mit einem Alkoholabhängigen nicht vergleichbar. Aus diesem Grunde wehren sich Onlinesüchtige auch vehement gegen die Behandlung in Suchtkliniken zusammen mit Alkoholikern und/oder Glücksspielern. Ich möchte versuchen, dies zu erklären:

Ein onlinesüchtiger Betroffener ist in der Regel ein äußerst sensibler und „innerlich einsamer Mensch“, der häufig intelligent und/oder hochbegabt ist. Das Klischee, dass wir es bei der Onlinesucht mit einer Betroffenenengruppe in der sozialen Unterschicht zu tun haben, ist längst widerlegt und entspricht auch in keiner Weise weder der Beratungspraxis noch den Tatsachen. Diese Menschen verfügen über eine überdurchschnittliche Phantasie und Kreativität. Oft fühlen sich Onlinesüchtige im Alltag nicht ausgefüllt, nicht anerkannt, nicht beachtet, nicht geliebt. Tauchen sie nun in die virtuellen Welten ein, finden sie dort alles, was ihnen je fehlte. Schnell werden Freunde „zurechtgeträumt“, man fühlt sich gebraucht, wichtig und erfolgreich.

Das reale Leben verliert zunehmend an Bedeutung, der Onlinesüchtige flüchtet sich in sein bis dato unbekanntes, aber sehr inniges Ich, das plötzlich zweigeteilt scheint. Verborgene Sehnsüchte werden ausgelebt und der Onlinesüchtige bestimmt selbst, wie weit er gehen will. Die Anonymität spielt nur temporär eine Rolle. Die meisten Onlinesüchtigen verstecken sich gar nicht hinter einem „Screen“, sondern geben sich nach kurzer Zeit schon mit ihrer wahren Identität zu erkennen. Argumente gegen das ununterbrochene Sitzen am PC und „Störungen“ durch Angehörige sind absolut unerwünscht und ein Onlinesüchtiger merkt nicht, dass sich letztlich seine engste Umgebung immer mehr von ihm distanziert, weil ... er sich von ihnen distanziert, obwohl er das ganz und gar nicht beabsichtigt. Er nimmt es einfach nicht wahr.

Auswirkungen:

(Quelle: Dtsch Arztebl 2007; 104(38): A 2560-4):

Folgen für die Psyche:

- Aggressives Sozialverhalten: Kinder mit exzessiver Nutzung interaktiver Medien zeigen häufig aggressive Verhaltensweisen. Obwohl die Kausalität komplex ist, ergibt sich auch unter detaillierter Berücksichtigung der psychosozialen Rahmenbedingungen eine schwache direkte Wirkung des Mediengewaltkonsums auf die Gewalttätigkeit. Etwa fünf bis zehn Prozent der Jugendlichen lassen sich offenbar, auf der Grundlage von familiären und sozialen Belastungsfaktoren (zum Beispiel innerfamiliärer Gewalt, emotionaler Vernachlässigung oder Schulversagen), durch aggressive Medieninhalte langfristig in ihren Identifikations- und Handlungsmustern beeinflussen. Der Fernsehkonsum von männlichen Jugendlichen kann so Gewalttaten im Erwachsenenalter vorhersagen. Eine Schulintervention zur Verminderung des Medienkonsums führte zu einer Verminderung verbal aggressiven Verhaltens.

Ein Beispiel aus der Praxis (Anfang März 2008):

HSO e.V. an Elterninitiative in München:

Heute rief mich eine verzweifelte Mutter eines 17-jährigen onlinespielsüchtigen Sohnes aus Rendsburg an. Sie weinte und weinte und weinte. Ihr Sohn hatte sie gestern in den "Schwitzkasten" genommen und ihr angedroht, sie umzubringen, falls sie noch einmal das Internet abschalten sollte. Sie sagte, jetzt hätte sie keinen Mut mehr, überhaupt noch Regeln aufzustellen. Ich habe sie zum Jugendamt, Gesundheitsamt, sozialpsychologischen Dienst der Stadt und zur Polizei verwiesen, bleibe aber mit ihr in Verbindung.

Antwort der Elterninitiative:

Einen ähnlichen Fall haben wir z.Zt. auch in der Nähe von Bayreuth in Betreuung. Ein 17-Jähriger mit 120 KG hat seine Mutter fest im Griff, nachdem er ihr komplett neues Auto vollkommen demoliert hat und sie schon mal durch die Wohnung geprügelt hat. Wenn der Sohn einen neuen Router oder einen neuen Account möchte, springt sie sofort. Sie hat schon zweimal bei Ebay einen neuen Account für 700 € ersteigert. Auch dieser Junge hat die Mutter fest im Griff. Sie ist völlig hilflos, lässt sich aber nicht helfen. Sie lebt getrennt von ihrem Mann und hetzt den Jungen gegen ihn auf. Wohl der totale Krieg zwischen den beiden Eltern. Ich habe schon mit dem Jugendamt telefoniert. Die kennen sich in der Familie bestens aus. Die Schlüsselstellung hält der Mann, den ich zum Handeln antreibe. Wir telefonieren regelmäßig und besprechen die Maßnahmen.

- Soziale Integration, Selbstwertgefühl, Körperbild und Lebensqualität: Die Mediennutzung verdrängt andere Aktivitäten mit Gleichaltrigen und Familienmitgliedern. Überdurchschnittlicher Fernsehkonsum beschränkt zum Beispiel den Kontakt zu Gleichaltrigen und die soziale Akzeptanz durch Klassenkameraden. Hier entsteht ein Circulus vitiosus. Das in den Medien propagierte Körperbild ist unrealistisch: So sind die weiblichen Models meist untergewichtig und die männlichen oft muskulär dysmorph. Die Körperzufriedenheit sinkt nach dem Betrachten solcher Bilder. Musikvideos kommt dabei eine besondere Bedeutung zu. Mädchen, die dem Schlankheitsideal in den Medien eine hohe Bedeutung zuschreiben, weisen auch ein gestörtes Essverhalten auf. So ging die Einführung des Fernsehens auf den Fidschi-Inseln mit einem signifikanten Anstieg von gestörtem Essverhalten einher. Bei adipösen Kindern und Jugendlichen korreliert der Fernsehkonsum in Querschnitt und Verlauf negativ mit dem körperlichen und psychischen Wohlbefinden.

- Aufmerksamkeit, sprachliche und schulische Entwicklung: Internetsucht korreliert bei Schulkindern

und Videospieldkonsum bei Jugendlichen mit einem Aufmerksamkeitsdefizit, aber es gibt widersprüchliche Ergebnisse darüber, ob ein erhöhter Fernsehkonsum im Kleinkindalter eine Aufmerksamkeitsstörung im Schulalter prädisponiert oder nicht. Wenn ein Fernsehgerät im Kinderzimmer steht, ist das korrelierte Risiko für eine Sprachentwicklungsverzögerung bei Vorschulkindern um 45 Prozent erhöht. Der Fernsehkonsum im Kleinkindalter ist ein Prädiktor der kognitiven Entwicklung bei der Einschulung, der Leistungszuwächse in den ersten Schuljahren sowie späterer Schulabbrüche und der Wahrscheinlichkeit, ein Studium zu beginnen. Der Einfluss ist offenbar bei geringer Intelligenz stärker. Auch längere Computer- beziehungsweise Videospelzeiten gehen mit akademischen Defiziten einher. Da das Internet umgekehrt bei Schul- beziehungsweise Arbeitsstress vermehrt genutzt wird, entsteht auch hier ein selbstverstärkender Mechanismus.

Während pädagogisch wertvolle Sendungen im Vorschulalter mit einer günstigen Entwicklung (schulische Leistung, Lesen, Leistungsorientierung, Kreativität, Friedfertigkeit) im Jugendalter assoziiert sind, ist der Konsum von gewaltbetonten Sendungen prognostisch ungünstig. Ähnliches gilt im Querschnitt für nicht jugendfreie Bildschirmspiele. Bei Jungen sind der Gewaltkonsum und die Mediennutzungsdauer höher, und dies könnte eine Mitursache für das zunehmende Zurückfallen der schulischen Leistungen von Jungen gegenüber Mädchen sein. Der Effekt eines Medientrainings auf die Schulleistung wird bei deutschen Grundschulern untersucht. Mögliche Mechanismen für die Beeinträchtigung des Lernens sind Zeitverdrängung (zum Beispiel für die Kommunikation mit Bezugspersonen, Lesen, kreatives Spiel), Beeinträchtigung der Quantität und Qualität des Schlafs (REM-Schlaf) und der Gedächtnisfunktion durch emotionalen Stress (Horror und Gewalt in den Medien).

Folgen für den Körper

- **Adiposogenes Verhalten:** Der durch die exzessive Nutzung des Mediums resultierende Bewegungsmangel der Betroffenen (Verdrängung) reduziert die körperliche Fitness bis ins frühe Erwachsenenalter. Ein hoher Anteil an Fernsehwerbung im Kinderfernsehen betrifft Nahrungsmittel. Diese sind meist ernährungsphysiologisch ungeeignete „Kindernahrungsmittel“, wie Fast Food, Snacks und Süßigkeiten, die zu einer erhöhten Nachfrage, Präferenz und Konsum – oft auch während des Fernsehens selbst – führen. Ein hoher Fernsehkonsum ist deshalb mit niedrigem Obst- und Gemüsekonsum, hohem Konsum zuckerhaltiger Getränke, fettiger Snacks und Fast Food assoziiert.

Adipositas: In mehr als 30 Querschnittuntersuchungen korreliert die Prävalenz von Übergewicht beziehungsweise des Body-Mass-Index (BMI) mit dem Fernsehkonsum. Ein eigenes Fernsehgerät erhöht die Adipositas-Prävalenz zum Beispiel um das 1,31-Fache. Diese Effekte beschränken sich weitgehend auf genetisch Prädisponierte. So ist ein Fernsehkonsum von mehr als einer Stunde am Tag mit drei Jahren mit einer erhöhten Adipositas-Prävalenz im Alter von sieben Jahren verbunden, und der Fernsehkonsum im Alter von fünf bis 15 Jahren sagt einen höheren BMI im frühen Erwachsenenalter vorher. Beweis für die kausale Bedeutung des Medienkonsums sind die Ergebnisse von Interventionsstudien in der Schule. Erwachsene, die mindestens 13,6 kg abgenommen und über Jahre gehalten haben, weisen einen Fernsehkonsum von durchschnittlich weniger als zehn Stunden pro Woche auf. Der Fernsehkonsum und dessen Veränderung korrelieren zudem hochsignifikant mit der Gewichtsveränderung im weiteren Verlauf. Die Assoziation der Computernutzung mit dem Übergewicht ist derzeit noch weniger gut belegt.

- **Diabetes mellitus und metabolisches Syndrom:** Der Fernsehkonsum im Kindes- und Jugendalter ist in Kohortenstudien Prädiktor für die Adipositas, die schlechte Qualität der Ernährung und der körperlichen Fitness, das Rauchvolumen und das metabolische Syndrom einschließlich einer Fettstoffwechselstörung sowie Diabetes mellitus Typ II im Erwachsenenalter. Bei Kindern und Jugendlichen mit Typ-I-Diabetes korreliert der HbA1c direkt mit dem Fernsehkonsum.

- **Augenbeschwerden, Kopfschmerzen, muskuloskeletale Komorbidität:** Videospelen verursacht wie Bildschirmarbeit eine objektivierbare Ermüdung der Augen und Augenbeschwerden (ab zwei Stunden täglich). Eine übermäßige Nutzung von Bildschirmmedien führt bei Schulkindern zudem zu gehäuften Kopfschmerzen, die nach verminderter Nutzung verschwinden. Eine exzessive Computernutzung verdoppelt die Prävalenz von Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen bei

Jugendlichen. Lumbalgien sind auch bei außerordentlichem Fernsehkonsum gehäuft.

- Schlafstörung und Schlafmangel: Oft wird erst in den Abend und Nachtstunden gespielt und ferngesehen. Computerspiele bewirken eine verlängerte Einschlafzeit und reduzierte REM-Phasen im Schlaf. Auch exzessives Fernsehen ist mit Ein- und Durchschlafproblemen assoziiert. Übermäßiger Videospieldkonsum kann zu Schlafmangel und Erschöpfung führen. Ein Fernsehkonsum von mehr als drei Stunden pro Tag im Alter von 14 Jahren sagt zudem auch nach Kontrolle einer Vielzahl von möglichen psychosozialen Einflussvariablen eine Schlafstörung im jungen Erwachsenenalter voraus. Die Beeinträchtigung des Schlafs ist mitverantwortlich für andere Folgestörungen (zum Beispiel Schulleistung, Haltungsschwäche, Übergewicht).

5. **Laut einer aktuellen Studie (November 2007) des Verbandes europäischer Onlinevermarkter (EIAA) verbringen Jugendliche (16-24 Jahre) an durchschnittlich 5,9 Tagen die Woche zeit im Internet, 43 Millionen Deutsche surfen regelmäßig im Internet, ca. 2 Millionen gelten als onlinesüchtig: Wo ist die Grenze zwischen intensivem Internetkonsum und Suchtverhalten?**

Extrem Onlinesüchtige verbringen i.d.R. 12 – 18 Stunden pro TAG im Internet. Das entspricht einer Wochenzeit von 80 – 100 Stunden. Dass bei diesem Medienmissbrauch kein Raum mehr für Schule, Job, Familie oder einem sozialen Verhalten bleibt, ist nicht verwunderlich. Zum Vergleich: In wissenschaftlichen Studien (Humboldt-Universität zu Berlin) wurde in 2001 davon ausgegangen, dass jemand, der mehr als 35 Stunden in der Woche online ist, schon ein süchtiges Verhalten aufweist.

Ein Leitsatz des HSO e.V.: **Ein Onlinesüchtiger integriert nicht sein Leben ins Internet, sondern das Internet in sein Leben!** Wenn rundherum das soziale Umfeld immer unwichtiger wird, reale Aktivitäten nicht mehr ausgeübt werden, um am PC nichts verpassen zu wollen, dann sprechen wir von Onlinesucht.

6. **Wie lassen sich Onlinesüchtige klassifizieren? Wird die in den Medien verbreitete Auffassung, dass insbesondere solche Nutzerinnen und Nutzer von virtuellen Rollenspielen wie World of Warcraft und Second Life gefährdet sind, die soziale Kontakte sowie schulische und berufliche Erfolge im realen Leben nur erschwert erbringen können und dies im virtuellen zu kompensieren versuchen, durch die empirische Forschung und durch die Erfahrung der Suchtberatung vor Ort bestätigt?**

Nein, dies ist ein weit verbreitetes Vorurteil, das oftmals durch die „Sensationsberichte“ durch die Medien in die Gesellschaft getragen wird. Siehe dazu auch unter Punkt 4.

An dieser Stelle möchte ich jedoch ausdrücklich darauf hinweisen, dass Onlinesucht keinesfalls „nur“ ein Problem von Kindern und Jugendlichen ist. Wir haben es hier bei der Onlinesucht mit drei Bereichen zu tun, in denen unterschiedliche Geschlechter und Altersgruppen auffällig sind:

a) OnlineCHATsucht

Von dem gesamten Bereich der Onlinesucht trifft diese aufgrund unserer Erfahrungen auf ca. **20 %** der Gesamt-Betroffenen zu. Häufig betroffen sind Mädchen und Frauen, wobei die Mädels nicht so sehr betroffen scheinen wie die Frau ab 30 (Kinder im Kindergarten etc.). Mädchen unternehmen letztlich anscheinend doch lieber etwas gemeinsam – in der Realität.

b) OnlineSPIELsucht

Vo dem gesamten Bereich der Onlinesucht trifft diese aufgrund unserer Erfahrungen auf ca. **30 %** der Gesamt-Betroffenen zu. Häufig betroffen sind hier Jungen von 12 Jahren bis 23 Jahren. Ältere Onlinespielsüchtige stellen hier eher die Ausnahme dar. Betroffene Mädchen und Frauen sind sehr selten.

c) OnlineSEXsucht

Von dem gesamten Bereich der Onlinesucht trifft diese aufgrund unserer Erfahrungen auf

mindestens **50 %** der Gesamt-Betroffenen zu. Bei den Onlinesexsüchtigen handelt es sich in der Beratungspraxis bei etwa zwei Drittel um junge Männer (auffallend oft männl. Studenten) im Alter von 18 – 29 Jahren, aber auch Familienväter und Singles im Alter von 30 – 60 Jahren sind betroffen. Auch bei Frauen kommt die Onlinesexsucht vor, allerdings waren in unseren Beratungen maximal 5 % der Onlinesexsüchtigen weiblich.

7. Welche verschiedenen therapeutischen Interventionsmaßnahmen und Beratungsstellen bestehen? Ist das Beratungsangebot ausreichend?

Der HSO e.V. gibt unter www.onlinesucht.de/hilfsangebote.pdf die dem Verein derzeit bekannten Anlaufstellen bekannt. Darunter sind 55 Sucht-Therapeuten bzw. –Beratungsstellen in Deutschland, 2 in der Schweiz, 3 in Österreich und 1 in Luxemburg. 8 Kliniken bieten bisher stationäre Therapien an. Dies ist aber sicher nur ein kleiner Ausschnitt derer, die bereits Therapieerfahrung mit Onlinesüchtigen haben, dem Verein aber bisher noch nicht bekannt sind. In Deutschland und den umliegenden deutschsprachigen Ländern besteht dringender Handlungsbedarf, Therapeuten und Suchtberatungsstellen in der Problematik „Onlinesucht“ zu schulen und zu sensibilisieren. Leider kommt es täglich vor, dass uns Angehörige und Betroffene kontaktieren, die von ihrer Suchtberatungsstelle, vom Jugend- oder Gesundheitsamt an uns verwiesen wurden, weil sie selbst „mit dem Thema nichts anfangen können“. Bei ca. 2 Millionen Betroffenen ist dies ein absolut unhaltbarer Zustand!

Mehr als bewährt hat sich die Internet-Anlaufstelle für Onlinesüchtige und deren Angehörige, www.onlinesucht.de. Auf diesen Seiten sammelt der HSO e.V. Informationen, verlinkt auf Hilfsangebote und veröffentlicht Erste Hilfe-Maßnahmen, weist auf aktuelle Tagungen und Neuigkeiten im Bereich der Onlinesucht hin. Erwähnenswert ist jedoch hier auf diesen Seiten u.a. das moderierte **Forum**, das sich als besonders hilfreich darstellt. Hier haben Betroffene und deren Angehörige die erste Möglichkeit, sich über ihre Probleme und Erfahrungen auszutauschen. Den Betroffenen ist diese Plattform eine enorme Hilfe, denn die meisten von ihnen haben noch eine hohe Hemmschwelle und Schamgrenze, in der Realität über ihr Problem zu sprechen. Ganz sicher wird sich dies ändern, wenn Onlinesucht auch offiziell als Krankheit anerkannt sein wird und niemand mehr hinter „vorgehaltener Hand“ über sein Problem sprechen muss. Es ist zu wünschen, dass Psychologen, Psychiater und Ärzte in den Sprechstunden dann auch gezielt nach einer Problematik Onlinesucht fragen. Dies ist heute längst noch nicht der Fall, weil die Unsicherheit und Hilflosigkeit auf diesem Gebiet noch weit verbreitet ist.

Es mag paradox klingen, im Internet eine Plattform für Internetsüchtige anzubieten, aber der HSO e.V. holt die Betroffenen genau dort ab, wo sie „zu Hause sind“. Leider treffen Sie Onlinesüchtige i.d.R. nicht auf der Straße oder in einem Bistro. Ziel der Beratungen durch den HSO ist es allerdings, die Betroffenen wieder Stück für Stück an die Realität zu gewöhnen, ihnen adäquate Therapiestellen zu nennen und zu bewegen, aus ihrer Sucht auszusteigen und sich wieder dem realen Leben zuzuwenden. Die gesamte Arbeit des HSO e.V. wird seit Jahren unentgeltlich und ehrenamtlich geleistet, was aber auf Dauer nicht mehr zu leisten ist. Bisher werden pro Tag schon 3-5 Beratungen durchgeführt, ganz abgesehen von den Stellungnahmen und Hilfsangeboten im Forum.

Es wäre sinnvoll, wenn der HSO e.V. mit seinen bisher zusammengetragenen Erfahrungen als sogenannter „Informationspool“ fungieren würde. Es macht durchaus Sinn, dass in verschiedenen Bundesländern erste Kompetenz- und Beratungszentren entstehen, allerdings fängt jeder für sich bei NULL an und bedient sich der langjährigen Erfahrung des HSO e.V. Aus diesem Grunde würde ein bundesweites Zentrum für Onlinesucht ein kostengünstiger und gleichzeitig effektiver Weg sein, um möglichst viele Multiplikatoren flächendeckend zu erreichen und zu vernetzen.

8. Wie wird Onlinesucht medizinisch behandelt und welche Unterstützung braucht die Medizin von der Politik? Ist das Krankheitsbild eine durch die WHO anerkannte Krankheit? Wer trägt die Behandlungskosten? Wäre es hilfreich für die Betroffenen, Onlinesucht offiziell als Krankheit anerkennen zu lassen?

Onlinesucht ist noch keine anerkannte Krankheit in der WHO/ ICD-10. Bisher werden die Behandlungen meist über die Störung einer Impulskontrolle abgerechnet oder auch über Depressionen, Essstörungen, psychosomatische Störungen. Seit Mitte 2007 ist jedoch immer wieder bekannt geworden, dass Therapeuten auch durchaus „Medienabhängigkeit“ als Diagnose angeben und die Kosten von den Krankenkassen anstandslos übernommen wurden.

Dies gilt auch für stationäre Therapien, z.B. in großer Anzahl am Fachkrankenhaus Nordfriesland in Bredstedt, Nachfrage bei Herrn G. Mazur.

9. Welche Maßnahmen können ergriffen werden, um Onlinesüchtigen zu helfen?

Kinder- und Allgemeinärzte, Psychologen und Psychiater sind aufgerufen, direkte und konkrete Fragen zum Medienkonsum ihrer Patienten in die Anamnese aufzunehmen! Im Rahmen der vorgeschriebenen Früherkennungsuntersuchungen sollte der Arzt die Gelegenheit nutzen, Eltern auf die Risiken der Medien für Kinder anzusprechen. Vor allem bei den psychosozialen und somatischen Folgestörungen sollte die Anamnese auch den familiären Medienkonsum umfassen. Die präventive Intervention sollte sehr früh erfolgen, denn die Schädlichkeit ist im Kleinkindalter besonders groß.

Es sollten ferner Elternberatungen zum Medienkonsum durchgeführt werden, um Eltern, Kinder, Jugendliche, Lehrer und andere über die Medienrisiken zu informieren und die Medienerziehung in Schulen zu propagieren. Hierzu könnten Workshops und Projektwochen ins Leben gerufen werden.

Durch die Bündelung von Informationen in einer zentralen Anlaufstelle für Onlinesucht sollte es den Multiplikatoren aller Bundesländer möglich sein, schnellstmöglich direkten Zugriff auf Hilfsmöglichkeiten zu erlangen. Informationsmaterial sollte unbedingt kostenlos zur Verfügung stehen und Referenten zum Thema sollten vermittelt werden können. Außerdem sollten regelmäßige Schulungen und Tagungen zum Thema Onlinesucht stattfinden. Der HSO stellt sich dieser Aufgabe seit Jahren ehrenamtlich und sieht es als Herausforderung, diese Arbeit professionell und effektiv auch in Zukunft weiterhin durchführen zu können. Da dies auf Dauer durch die täglich zunehmende Anzahl von Betroffenen schon lange nicht mehr ehrenamtlich zu leisten ist, ist die Politik aufgerufen, hier Unterstützung zu leisten.

Die Gründung von flächendeckenden Selbsthilfegruppen für Betroffene, aber auch für die Angehörigen ist unumgänglich.

Psychosomatische Kliniken sollten angehalten werden, ein spezielles Therapieangebot für Online- und Mediensüchtige anzubieten.

Die Forschung zur Prävention und Behandlung des Medienmissbrauchs ist zu fördern. Eine restriktive Interventionsstrategie ist umso erfolgreicher, je früher sie eingeführt wird. Bei Jugendlichen, denen eine ausreichende Medienkompetenz fehlt, sind aktive Interventionsstrategien vorzuziehen. Kritische Kommentare wirken bei Kindern bis acht Jahren besser, während bei älteren Kindern nachdenkliche Fragen günstiger sind. Insofern sind auch Erzieherinnen und Erzieher in die Schulungen über Chancen und Risiken der Internetnutzung einzubeziehen.

10. Welche gesetzgeberischen Möglichkeiten, beispielsweise im Rahmen des Jugendmedienschutzes empfehlen Sie, um die heranwachsende Generation vor den Gefahren einer möglichen Onlinesucht zu schützen?

Während ein hoher Bildungsstand, die Verfügbarkeit und das Engagement der Eltern medienpädagogische Maßnahmen fördern, werden diejenigen Eltern am wenigsten erreicht, die derer am meisten bedürfen. Jugendliche stehen zudem stärker unter dem Einfluss Gleichaltriger und gewinnen durch das gemeinsame Fernsehen mit Freunden eine positivere Einstellung zu ungeeigneten Medien. Der Schutz von Kindern und Jugendlichen vor gefährdenden Medien wird zwar durch das Jugendschutzgesetz (Videos, DVD, Computerspiele) und den Jugendschutz-Staatsvertrag (Fernsehen) geregelt, die entsprechende Kennzeichnung wird aber von vielen Eltern unzureichend überwacht, ist ihnen nicht ausreichend bekannt, und reizt gefährdete Kinder und Jugendliche zum Konsum.

Zur Verhältnisprävention sind politische Maßnahmen notwendig. Ein bedeutsamer Schritt wäre ein Werbeverbot im Fernsehen für kommerzielle Angebote, die sich an Kinder und Jugendliche richten. Ein Werbeverbot für Nahrungsmittel in Kindersendungen existiert bereits in Schweden, Belgien und Irland. Dies würde die Erziehung zu gesundheitsförderlichem Ernährungs- und Bewegungsverhalten erleichtern. Ganz aktuell sehen wir in der Werbung bereits einen Hinweis, dass Glücksspiele süchtig machen können. Dies sollte auch dringend bei der Werbung von PC-Spielen eingeführt werden.

Des Weiteren wären zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen für Kinder und Jugendliche im Alter von 13-16 Jahren sinnvoll, die eine psychologische Fragestunde beinhalten sollten.

11. Welche technischen Möglichkeiten gibt es, den Zugang zu beispielsweise Onlinerollenspielen wie World of Warcraft zu erschweren bzw. Internetkonsum allgemein einzuschränken?

Es gibt hervorragende Kindersicherungsprogramme, mit denen Sie sowohl die Zeit, als auch die Inhalte verschiedener Seiten einrichten und sperren können! Auch in WOW wird durchaus bereits eine sogenannte „Elternsicherung“ angeboten. Leider mangelt es jedoch oft am Know-How und an der Erfahrung/Interesse der Erziehungsberechtigten im Umgang mit dem Internet. Hier sind spezielle Schulungen über Sicherungsprogramme ins Leben zu rufen. Informationen über die verschiedenen Sicherungsprogramme finden Sie übrigens auch unter www.onlinesucht.de. Von den Spieleherstellern sollte gefordert werden, dass sie auf den Startseiten der PC-Spiele und auf die DVDs einen Link auf die zentrale Anlaufstelle für Onlinesüchtige setzen und somit auf die möglichen Gefahren aufmerksam machen.

12. Inwiefern sind Medien-/Internetanbieter für mögliche Abhängigkeiten verantwortlich zu machen? Inwiefern stehen sie in der Pflicht, Abhängigkeitsstrukturen zu verhindern oder zu verringern?

Es liegt im ökonomischen Interesse der konkurrierenden Entwickler von Computerspielen, Kinder und Jugendliche mit ihren Produkten zu fesseln. Die Attraktivität von Spielen wird durch Interaktivität, eine realistische, dreidimensionale Gestaltung, einen herausfordernden Schwierigkeitsgrad, die Möglichkeit, das „virtuelle Ich“ im Verlauf auszubauen, Machterleben, Belohnung und gemeinsames Handeln mehrerer Spieler erreicht. Nicht zu vernachlässigen ist auch die Wirkung von Vorbildern, erst in der Familie und später in der Gruppe der Altersgenossen. Schließlich fehlt Eltern und Lehrern für eine effektive Führungsrolle in den neuen Medien oft die Kompetenz. Obwohl bei der Entwicklung neuer PC-Spiele konkret Psychologen hinzugezogen werden, die das Spiel möglichst bis an die Suchtgrenze entwickeln sollen, ist dies nicht strafbar. WOW z.B. hat niemals ein Ende. D.h. die betroffenen Gamer können Tag und Nacht weiter zocken, stehen teilweise nachts auch auf, um in der Gilde (Gemeinschaft) weiter kämpfen zu können. Es besteht ein Gruppenzwang. Ideal wäre es, wenn sich die Spielfiguren nach einer täglichen Spielzeit von 3-4 Stunden in

Seifenblasen auflösen und eine automatische Einlogg-Sperre einsetzen würde für den Rest des Tages. Dies dürfte allerdings nur ein Wunschtraum sein. Das Einzige, das man den Herstellern der PC-Spiele abverlangen kann, dürfte der Hinweis auf die Möglichkeit einer Onlinesucht und Nennung der entsprechenden Anlaufstelle www.onlinesucht.de sein. Wer sich dort umsieht, findet sich schnell in den Bekenntnissen wieder und lernt, seinen Konsum zu reduzieren bzw. in geordnete Bahnen zu lenken.

13. Wie beurteilen Sie den aktuellen Stand der Medienwirkungsforschung? Sehen Sie Desiderate? Lassen sich die Ergebnisse der „klassischen“ Medienwirkungsforschung für den Bereich der Medien- und Onlineabhängigkeit fruchtbar machen? Wie ist der Forschungsstand zu diesen Fragen aus medienwissenschaftlicher Perspektive zu bewerten?

- Dazu mögen die Wissenschaftler Stellung nehmen -

Quellenangaben:

Dtsch Arztebl 2007; 104(38): A 2560-4

BKK Diakonie: <http://www.bkk-bethel.de/index.php?a=459>

Buxtehude, 11.03.2008

Gabriele Farke (Vorstand HSO e.V.)

22.03.08**Nachtrag zum Fragenkatalog „Onlinesucht“, Gabriele Farke**

Diese Meldung wurde von [presstext.austria](http://www.presstext.at) ausgedruckt und ist unter <http://www.presstext.at/pte.mc?pte=080322001> abrufbar. Onlinesucht schon ab 35 Stunden im Web pro Woche
Soziales Umfeld ausschlaggebend für Klassifizierung

Online-Spielsucht ist nur eine der verbreiteten Varianten von Onlinesucht (Foto: pixelio.de)

Arlington/Lüneburg (pte/22.03.2008/06:00) - Onlinesucht ist eine "gewöhnliche zwanghaft-impulsive Funktionsstörung", die in das offizielle psychiatrische Handbuch der Geistesstörungen aufgenommen werden sollte. Zu diesem Schluss kommt der US-Psychologe Jerald Block in seinem Leitartikel in der aktuellen Ausgabe des Fachmagazins American Journal of Psychiatry <http://ajp.psychiatryonline.org>. Wie bei jeder anderen Suchterkrankung auch würden bei der Onlinesucht bestimmte Symptome über eine tatsächliche Erkrankung Aufschluss geben. So seien neben der exzessiven Nutzung des Internets auch Merkmale wie Entzugerscheinungen, der ständige Wunsch nach mehr und soziale Isolation eindeutige Belege für das Vorhandensein einer Onlinesucht. "Abhängige können jegliches Zeitgefühl verlieren und sich ihrem inneren Antrieb verweigern, der sie zu grundlegenden Tätigkeiten wie essen oder schlafen drängt", stellt Block fest. In Anbetracht der steigenden Zahl der Betroffenen fordert der Wissenschaftler eine Aufnahme der Krankheit Onlinesucht in das Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, das offizielle psychiatrische Handbuch der geistigen Erkrankungen, dessen Neuauflage 2012 erscheinen soll.

"Die Wissenschaft definiert einen Onlinesüchtigen als jemanden, der 35 Stunden pro Woche oder mehr im Internet verbringt", erklärt Gabriele Farke, Onlinesucht-Beraterin und Initiatorin des Selbsthilfe-Portals Onlinesucht.de <http://onlinesucht.de>, im Gespräch mit [presstext](http://www.presstext.at). In der Praxis sehe dies allerdings anders aus. "Aus meiner Erfahrung weiß ich, dass das soziale Umfeld in diesem Zusammenhang ausschlaggebend ist", meint Farke. In der Regel könne man dann von einer Onlinesucht sprechen, wenn der Betroffene beispielsweise seine sozialen Kontakte vernachlässige und in weiterer Folge auch verliere. "Dies ist dann der Fall, wenn derjenige das Internet nicht in sein Leben integriert, sondern sein Leben dem Internetkonsum anpasst", erläutert Farke. Laut der Onlinesucht-Expertin seien zur Zeit an die zwei Mio. Menschen in Deutschland von diesem Problem betroffen, Tendenz steigend.

"Die anfängliche Skepsis in Bezug auf dieses Phänomen ist mittlerweile überwunden und das Problem wird durchaus ernst genommen", stellt Farke fest. Seit nunmehr zwölf Jahren beschäftigt sie sich schon mit der Thematik. "Damals wurde ich noch belächelt, wenn ich auf diese Problematik aufmerksam machen wollte", schildert Farke. Bis zum heutigen Tag hätte sich zwar einiges diesbezüglich verbessert, ein ausreichend ausgeprägtes Bewusstsein für Onlinesucht würde aber auch heute noch innerhalb der

Bevölkerung größtenteils fehlen. Vor allem eine offizielle Anerkennung des Krankheitsbildes Onlinesucht sei ein längst überfälliges wichtiges Zeichen für die Öffentlichkeit. "Wegen der fehlenden offiziellen Anerkennung werden derartige Probleme von Angehörigen oft einfach unter den Teppich gekehrt", kritisiert Farke.

Drei verschiedene Bereiche sind laut der Onlinesucht-Expertin zu unterscheiden: Online-Spielsucht, Online-Chatsucht und Online-Sexsucht. "In Deutschland ist eindeutig die Online-Sexsucht am stärksten ausgeprägt", erklärt Farke. Diese vor allem bei jungen Männern im Alter zwischen 19 und 25 Jahren auftretende Variante sei in der Öffentlichkeit aber noch weitestgehend ein Tabu-Thema. "An zweiter Stelle liegt derzeit die Online-Spielsucht, die auch vorwiegend die männliche Bevölkerung betrifft. Erst der dritte Bereich, die Online-Chatsucht, ist eine vorrangige Frauendomäne", so Farke abschließend. (Ende)

Aussender: pressetext.deutschland
Redakteur: Markus Steiner
email: steiner@pressetext.com
Tel. +43-1-81140-317